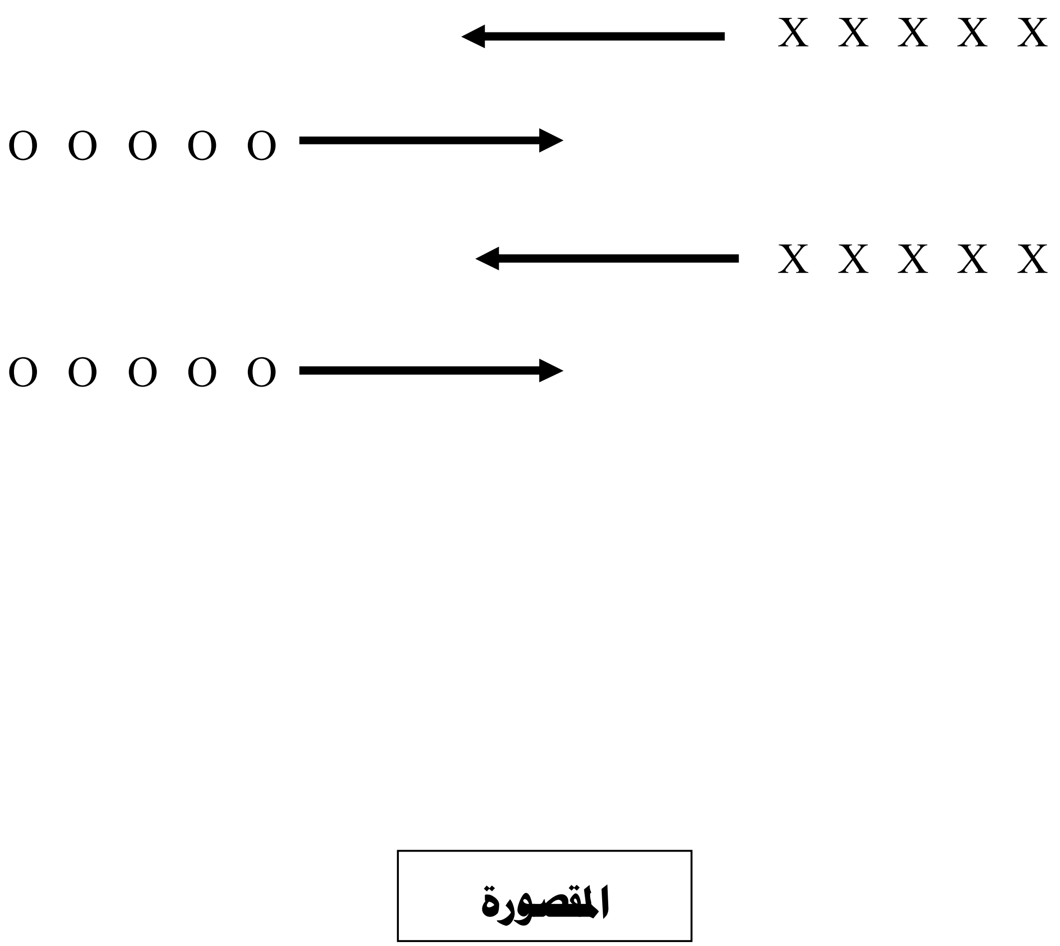
مرفق (٨)

عرض التمرينات الجماعي

تشكيل الدخول

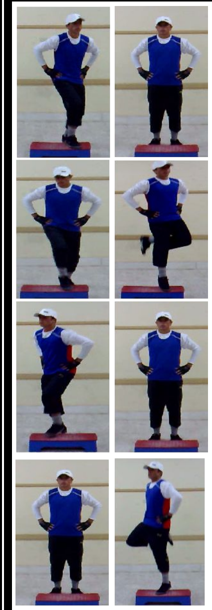
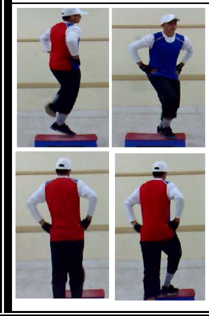


التشكيل الأول

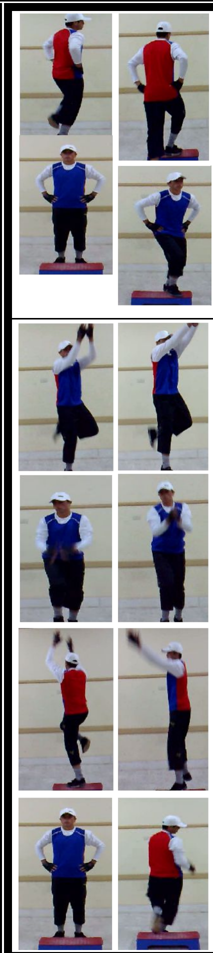
X	X	X	X	X
O	O	O	O	O
X	X	X	X	X
O	O	O	O	O



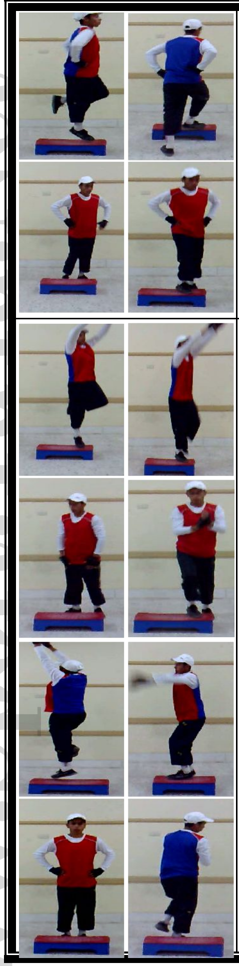
المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		(وقوف.ثبات الوسط.مواجهه الصندوق. مواجهه الجمهور)	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري أمام الصندوق لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		(وقوف.ثبات الوسط.مواجهه الصندوق. مواجهه الجمهور)	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري أمام الصندوق لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	

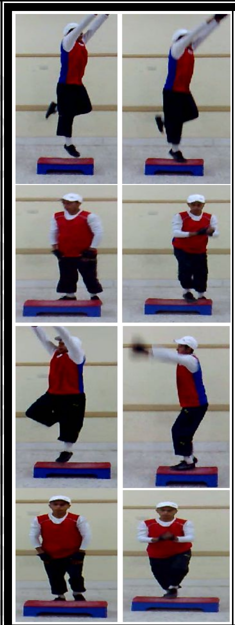


	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق
	٧	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري خلف الصندوق لمواجهة الصندوق ومواجه الجمهور
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور
	٨	الدوران للخلف والهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى



	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق
	٧	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري خلف الصندوق لمواجهة الصندوق ومواجه الجمهور
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور
	٨	الدوران للخلف والهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى

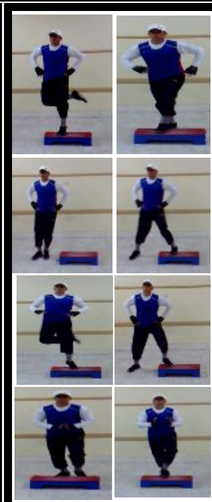
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٥	١-٢	جلوس علي أربع والرقع علي الصندوق	
	٣-٤	وقوف	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع خفض الذراعين أسفل	

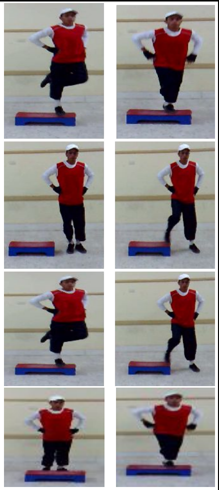
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٥	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع خفض الذراعين أسفل	
	٥-٦	جلوس علي أربع والرقع علي الصندوق	
	٧-٨	وقوف	

٦	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسرى جانبا والذراع اليمنى انثناء عرضا ولفت الرقبة يسارا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليسرى انثناء عرضا واليمنى جانبا ولفت الرقبة يمينا	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسرى جانبا والذراع اليمنى انثناء عرضا ولفت الرقبة يسارا	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليسرى انثناء عرضا واليمنى جانبا ولفت الرقبة يمينا	
٧	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري بجوار جانب الصندوق الأيسر	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط باليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	

٦	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليمنى جانبا والذراع اليسري انثناء عرضا ولفت الرقبة يمينا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليمنى انثناء عرضا واليسري جانبا ولفت الرقبة يسارا	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليمنى جانبا والذراع اليسري انثناء عرضا ولفت الرقبة يمينا	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليمنى انثناء عرضا واليسري جانبا ولفت الرقبة يسارا	
٧	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليمنى بجوار جانب الصندوق الأيمن	
	٤	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى والتصفيق	

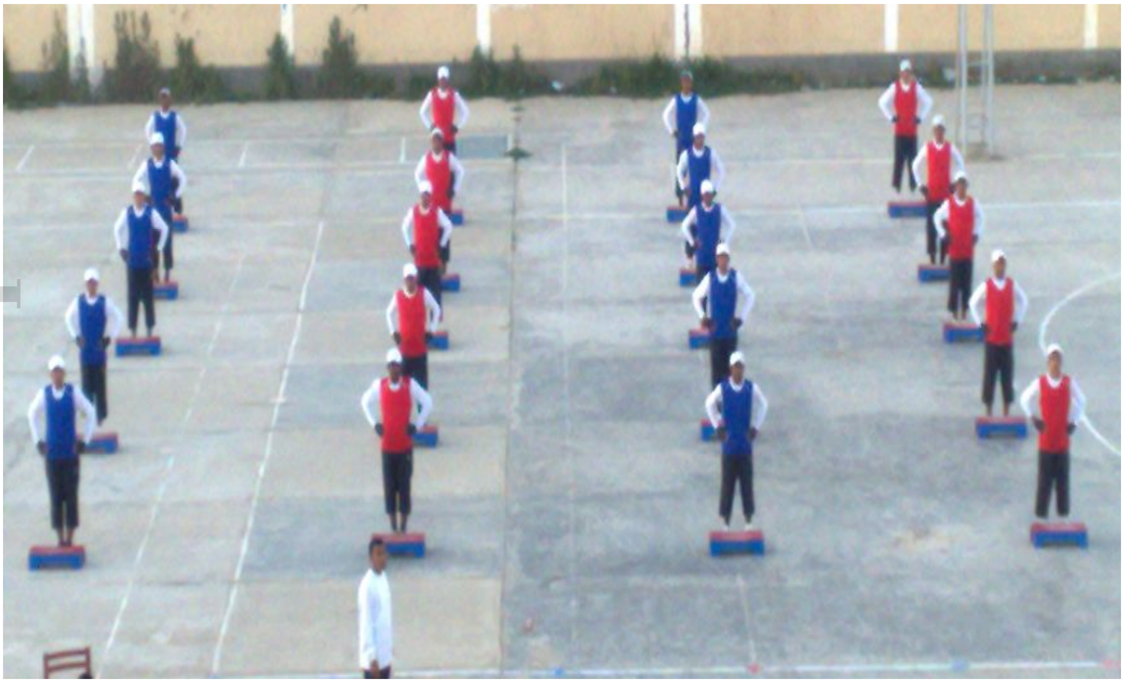
(٨/١٩٩)

٨	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليمنى بجوار جانب الصندوق الأيمن	
	٤	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى والتصفيق	
٩ ١٠	١-١٦	**<u>التحرك للتشكيل الثانى</u>**	

٨	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري بجوار جانب الصندوق الأيسر	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليمنى والتصفيق	
٩ ١٠	١-١٦	**<u>التحرك للتشكيل الثانى</u>**	

التشكيل الثاني

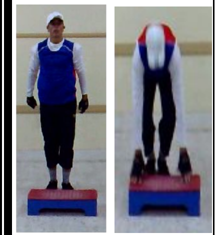
O	X	O	X
O	X	O	X
O	X	O	X
O	X	O	X
O	X	O	X



المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يسارا	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور	
	٥_٦	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع	
	٧_٨	الوثب للوقوف فوق الصندوق مع الدوران ربع لفة يسارا لمواجهة الجمهور مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
٢	١_٢	الوثب خلف الصندوق مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مواجة الصندوق والجمهور	
	٣_٤	مد الركبتين كاملا خلفا للانبطاح العالي فوق الصندوق	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يمينا	
	٣	وضع القدم اليمنى مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	
	٥_٦	الوثب للوقوف فوق الصندوق مع الدوران ربع لفة يمينا لمواجهة الجمهور مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧_٨	الوثب خلف الصندوق مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مواجة الصندوق والجمهور	
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	

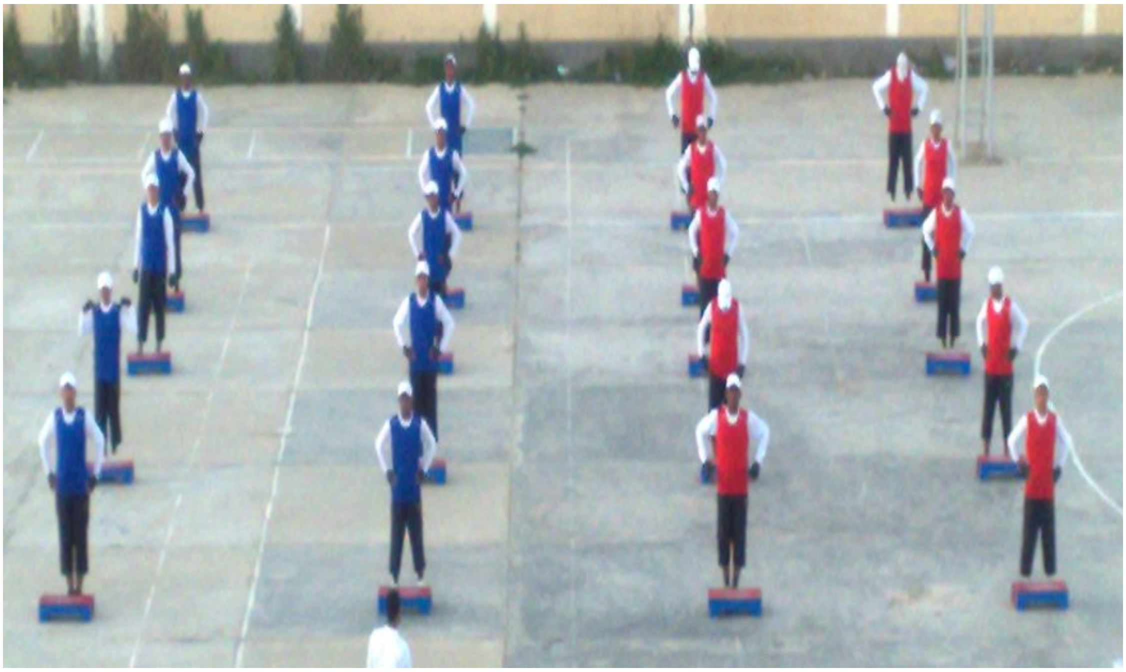
	٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا اماما علي الصدر للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
٣	١ ٢ ٣ ٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا. الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور ثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا خلفا للانبطاح العالي فوق الصندوق	
٤	١-٢ ٣-٤	ثنى الركبتين كاملا اماما علي الصدر للجلوس علي اربع الوثب للوقوف فوق الصندوق مع الدوران ربع لفة يسارا لمواجهة الجمهور بالظهر مع رفع الذراعين	
	٣ ٤ ٥-٦ ٧-٨	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
٣	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا خلفا للانبطاح العالي فوق الصندوق ثنى الركبتين كاملا اماما علي الصدر للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
	١ ٢ ٣	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق وضع القدم اليسري الجانب الأيسر للصندوق	

	٥-٦ ٧-٨	مائلا جانبا عاليا الوثب خلف الصندوق مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مواجة الصندوق والجمهور مد الركبتين كاملا للوقوف	
٥	١-٨	**<u>الانتقال للتشكيل الثالث</u>**	

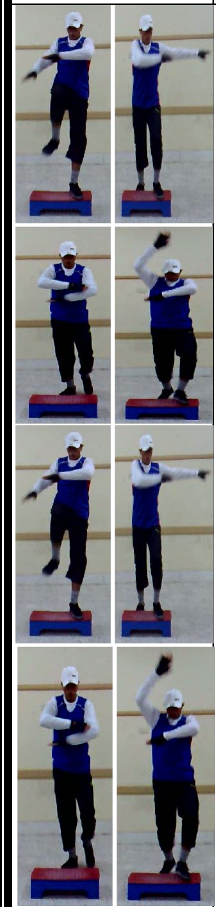
	٤ ٥-٦ ٧-٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور صعود علي الصندوق مع الدوران ربع لفة يسارا للوقوف فوق الصندوق مواجه الجمهور الهبوط من علي الصندوق	
٥	١-٨	**<u>الانتقال للتشكيل الثالث</u>**	

التشكيل الثالث

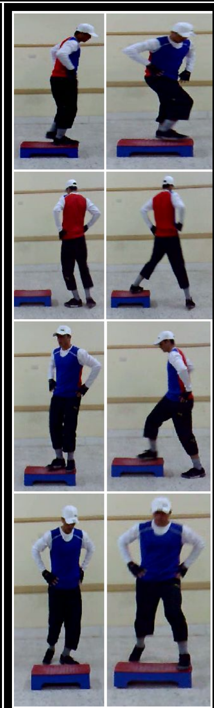
O	O	X	X
O	O	X	X
O	O	X	X
O	O	X	X
O	O	X	X



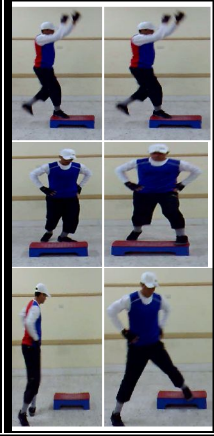
المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	

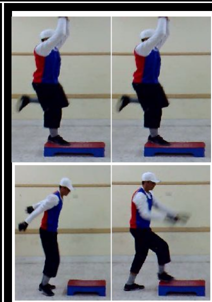
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	
	٧	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	

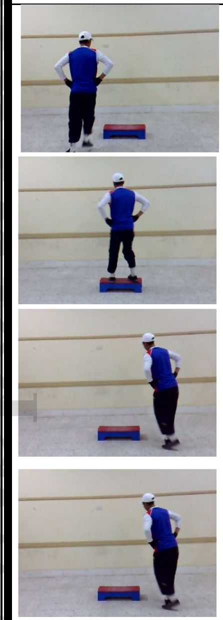
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا	
	٢	صعود بالقدم اليسري بجوار اليمنى	
	٣	نزول بالقدم اليمنى بجوار الجانب الأيسر للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور	
	٦	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق لمواجهه الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	

٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجهة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	

	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	
	٧	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع	

	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	صعود بالقدم اليمنى والظهر مواجه الجمهور	
	٣	نزول بالقدم اليسري بجوار الجانب الأيمن للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور	

		الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٥	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	صعود بالقدم اليسري والظهر مواجه الجمهور	
	٣	نزول بالقدم اليمنى بجوار الجانب الأيسر للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجه الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الجمهور.	
	٦	صعود بالقدم اليسري لمواجهة الجمهور	
	٧	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الجانب الأيمن للصندوق	
	٨	نزول باليسري ووضعها بجوار القدم اليمنى	

	٦	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق لمواجهه الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٥	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	صعود بالقدم اليمنى والظهر مواجه الجمهور	
	٣	نزول بالقدم اليسري بجوار الجانب الأيمن للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسري مع الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور.	
	٦	صعود بالقدم اليمنى لمواجهة الجمهور	
	٧	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجانب الأيسر للصندوق	
	٨	نزول باليمنى ووضعها بجوار القدم اليمنى	

٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	الدوران لفة كاملة حول المحور الرأسي للجسم الصعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها الوقوف مواجه الجانب الايمن للصندوق الوقوف مواجه الصندوق والجمهور	 
٧ ٨	١-١٦	**الانتقال للتشكيل الرابع**	

٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	الدوران لفة كاملة حول المحور الرأسي للجسم الصعود بالقدم اليسري علي الصندوق والحجل عليها الوقوف مواجه الجانب الأيسر للصندوق الوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٥	١-٨	**الانتقال للتشكيل الرابع**	

التشكيل الرابع

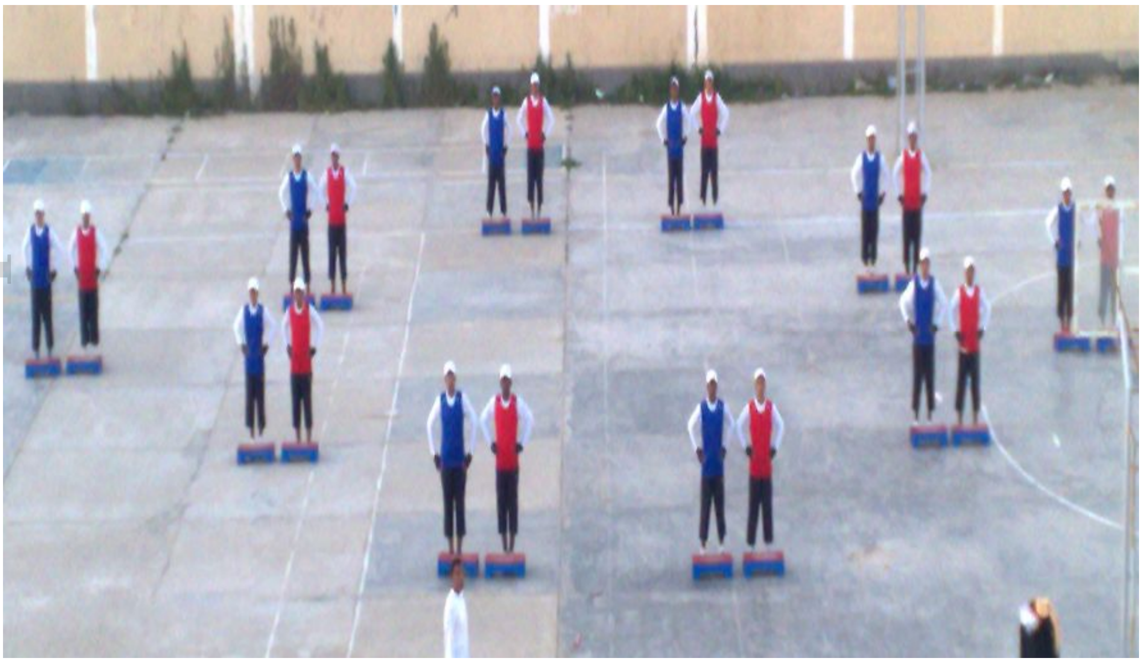
O X O X

O X O X

O X O X

O X O X

O X O X

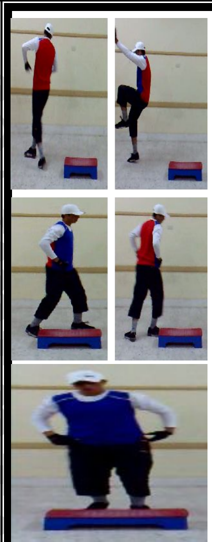


المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧	الحجل علي الرجل اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٨	خفض الركبة اليمنى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
٢	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
		(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)	
	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧	الحجل علي الرجل اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٨	خفض الركبة اليمنى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	

	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧-٨	الدوران ٩٠ درجه يمينا لمواجهة الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور	
	٣	وضع القدم اليسرى أمام الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسرى	

	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧-٨	الدوران ٩٠ درجه يمينا لمواجهة الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما	
	٣	وضع القدم اليسرى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسرى	
	٥	صعود بالقدم اليسرى علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	

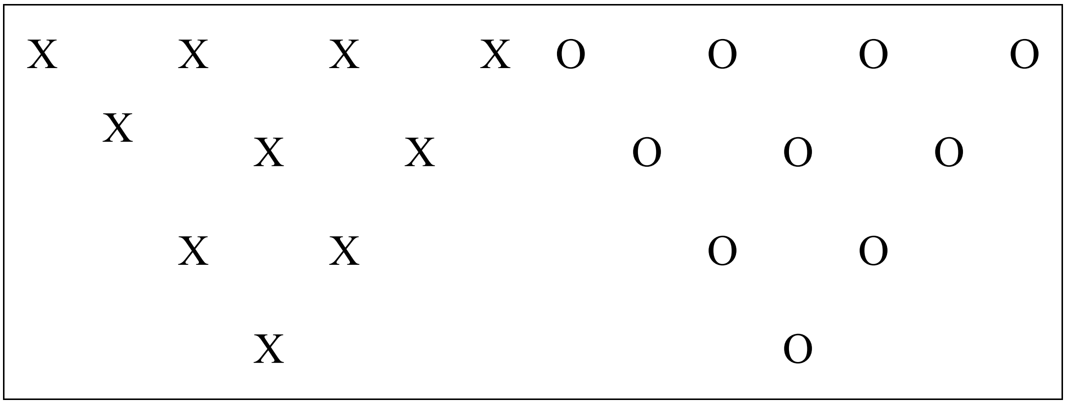
	٥ ٦ ٧ ٨	صعود بالقدم علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق مواجه الجمهور وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق ومواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	 
٤	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور وضع القدم اليمنى أمام الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى صعود بالقدم اليسري علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق مواجه الجمهور	    

	٦ ٧ ٨	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور وضع القدم اليمنى أمام الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	 
٤	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق مواجه الجمهور وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق ومواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى صعود بالقدم اليسري علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور	  

	٧ ٨	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق ومواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
٦،٥	١-١٦	عمل موجة بثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع	
٧، ٨	١-١٦	عمل موجة بالدوران للخلف والجلوس على الصندوق	
٩، ١٠	١-١٦	**التحرك للتشكيل الخامس**	

	٧ ٨	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
٦،٥	١-٨	عمل موجة بثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع	
٧، ٨	١-١٦	عمل موجة بالدوران للخلف والجلوس على الصندوق	
٩، ١٠	١-١٦	**التحرك للتشكيل الخامس**	

التشكيل الخامس





المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق مع رفع الذراعين مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليمنى مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٣	وضع القدم اليسرى أمام الصندوق	
	٤	الطعن خلفا بالرجل اليمنى مع خفض الذراعين مائلا خلفا ولفت الرقبة يسارا	
	٥-٨	ثبات	
٢	١-٤	ثبات	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليمنى مع الدوران خلفا لمواجهة الجمهور ووضع اليدين ف الوسط	
	٧-٨	هبوط خلف الصندوق مبتدءا بالقدم اليمنى لمواجهة الصندوق والجمهور	

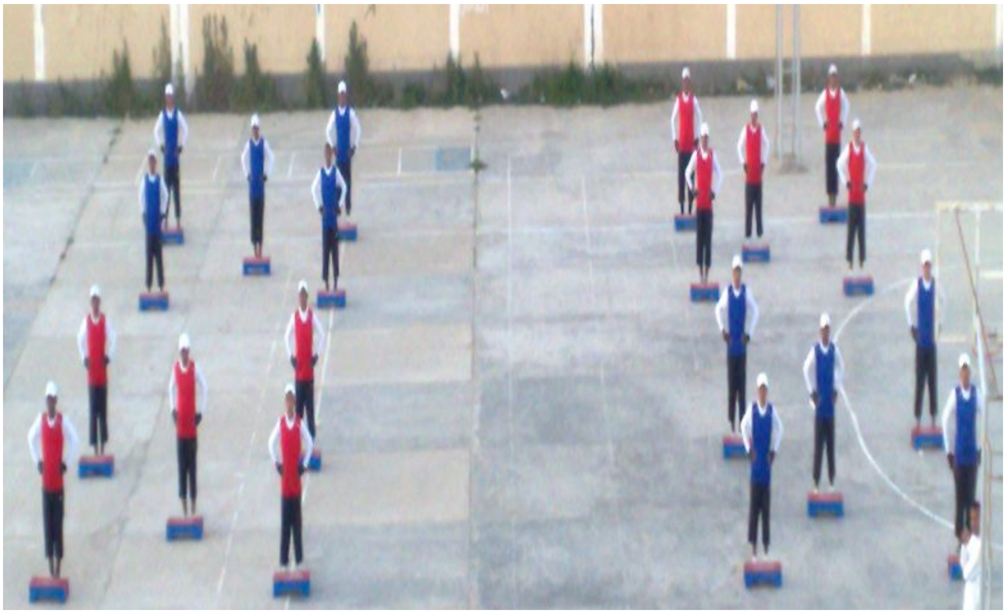
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١-٤	لفت الرقبة يسارا	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري	
٢	١	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق مع رفع الذراعين مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٣	وضع القدم اليمنى أمام الصندوق	
	٤	الطعن خلفا بالرجل اليسري مع خفض الذراعين مائلا خلفا أسفل ولفت الرقبة يسارا	
	٥-٨	ثبات	

٣	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٤-٣	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٨-٧	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
٤	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٤-٣	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٨-٧	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
٥	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٤-٣	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٨-٧	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
٨,٧,٦	٢٤-١	**التحرك للتشكيل السادس**	

٣	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٤-٣	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٨-٧	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
٤	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٤-٣	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٨-٧	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
٥	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٤-٣	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٨-٧	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري	
٨,٧,٦	٢٤-١	**التحرك للتشكيل السادس**	

التشكيل السادس

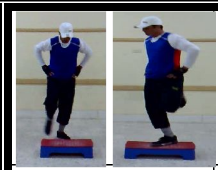
O		O	X		X
	O			X	
O		O	X		X
X		X	O		O
	X			O	
X		X	O		O



المقصورة

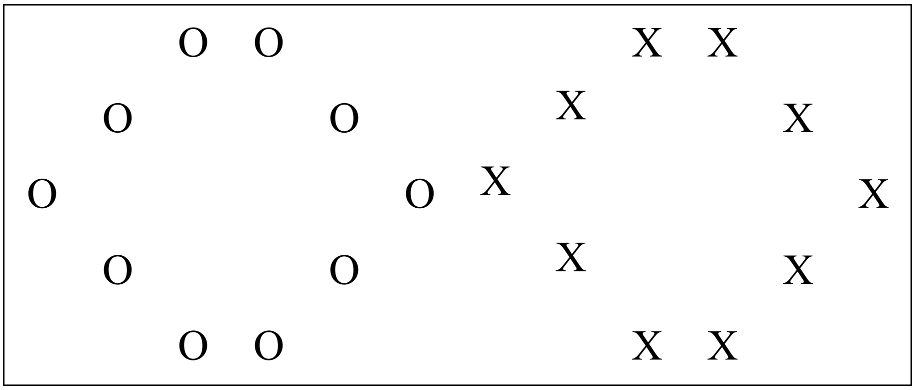
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	٢-١	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع	
	٤-٣	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا	
	٦-٥	هبوط أمام الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٨-٧	ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي اربع	
٢	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا	
	٤-٣	هبوط خلف الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق و مواجه الجمهور	
	٦-٥	ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي أربع	
	٨-٧	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٣	٢-١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف	
	٤-٣	هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجة الجمهور	

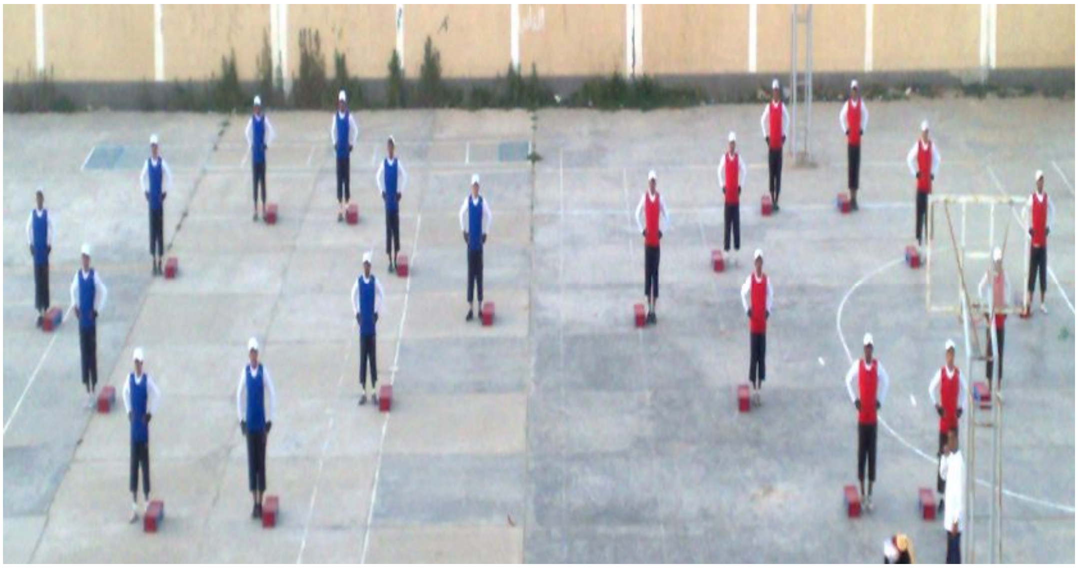
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا	
	٤-٣	هبوط أمام الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٦-٥	ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي اربع	
	٨-٧	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا	
٢	٢-١	هبوط خلف الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق و مواجه الجمهور	
	٤-٣	ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي اربع	
	٦-٥	مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا	
	٨-٧	خفض الذراعين اسفل	
٣	٢-١	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٤-٣	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	

	٥-٦ ٧-٨	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق و مواجه الجمهور	
٤	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجة الجمهور صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق و مواجه الجمهور	 
٥,٦,٧	١-٢٤	**التحرك للتشكيل السابع**	

	٥-٦ ٧-٨	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
٤	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق وقوف مع رفع الذراعين عاليا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق وقوف	 
٥,٦,٧	١-٢٤	**التحرك للتشكيل السابع**	

التشكيل السابع



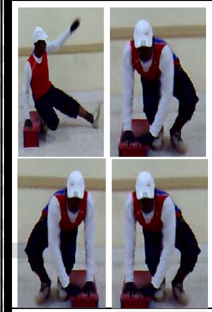


المقصورة

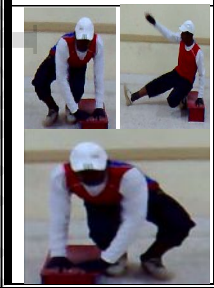
التمرين	العدات	الاوضـاع والحركـات (أزرق)	الرســم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.الجانب الأيسر مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١-٢	ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين علي الصندوق	
	٣-٤	الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور ومد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق	
	٥-٦	ثنى الركبتين كاملا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور والجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٧-٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٢	١-٢	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣-٤	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
	٥-٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧-٨	خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	

التمرين	العدات	الاوضـاع والحركـات (أحمر)	الرســم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.الجانب الأيمن مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١-٢	ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين علي الصندوق	
	٣-٤	الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الصندوق والجانب الأيسر مواجه الجمهور ومد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق	
	٥-٦	ثنـى الـركبتين كـاملا والـدوران ٩٠ درجـة يـسارا لمواجهة الجمهور والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧-٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٢	١-٢	صـعود جـانبي علـي الصندوق بالقدم اليمنـى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣-٤	خفض الرجل اليسري مع وضـع القدم اليمنـى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
	٥-٦	صـعود جـانبي علـي الصندوق بالقدم اليمنـى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧-٨	خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	

٣	٢-١	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٤-٣	خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
	٦-٥	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٨-٧	خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
٤	٢-١	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٤-٣	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
	٦-٥	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٨-٧	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	
٥	٢-١	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	
	٤-٣	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	

٣	٢-١	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٤-٣	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
	٦-٥	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٨-٧	خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
٤	٢-١	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٤-٣	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	
	٦-٥	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٨-٧	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	
٥	٢-١	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
	٤-٣	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	

	٥-٦ ٧-٨	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق مد الركبتين كاملا للوقوف	
٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
٧	١-٢ ٣-٤ ٥-٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع	

	٥-٦ ٧-٨	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق مد الركبتين كاملا للوقوف	
٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	
٧	١-٢ ٣-٤ ٥-٦	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	

	٧-٨	الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
٨	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	
٩	١-٢ ٣-٤ ٥-٦	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	

	٧-٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٨	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
٩	١-٢ ٣-٤ ٥-٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع	

	٧ـ٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	 
١٠ ١١ ١٢	١ـ٢٤	**<u>التحرك للتشكيل الثامن</u>**	

	٧ـ٨	الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	 
١٠ ١١ ١٢	١ـ٢٤	**<u>التحرك للتشكيل الثامن</u>**	

التشكيل الثامن

O	O									X	X
		O	O					X	X		
				O	O	X	X				
		O	O					X	X		
O	O									X	X

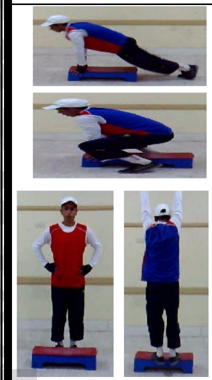


المقصورة

التمرين	العدات	الاوضــاع والحركــات (أزرق)	الرســم
١		**(وقـوف.ثبـات الوسـط. مواجـه الـصندوق. مواجـه الجمهور)**	
	١-٢	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى والحجل عليها مع الـدوران ٩٠ درجــة يـسارا للوقـوف نـصفا علـي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الصندوق	
	٣-٤	نزل من علي الصندوق مع تباعد القدمين للوقوف فتحا الصندوق بين القدمين والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٧-٨	جلوس علي أربع فوق الصندوق	
٢	١-٢	مد الركبتين كـاملا للانبطـاح العـالي علـي الـصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٣-٤	ضم الركبتين أمامـا علـي الـصدر للجلـوس علـي أربـع فتحا والصندوق بين القدمين	
	٥-٦	صـعود علـي الـصندوق مـع مـد الركبتين كـاملا ورفـع الـذراعين عاليـا والـدوران ٩٠ درجـة يمينـا لمواجهـة الجمهور	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين اسفل	

التمرين	العدات	الاوضــاع والحركــات (أحمر)	الرســم
١		**(وقـوف.ثبـات الوسـط. مواجـه الـصندوق. مواجـه الجمهور)**	
	١-٢	صـعود علـي الـصندوق مبتـدءا بالقـدم اليـسرى مـع الدوران ٩٠ درجة يمينا للوقوف العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الصندوق	
	٣-٤	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع فوق الصندوق	
	٥-٦	مد الـركبتين كـاملا للانبطـاح العـالي علـي الـصندوق والجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٧-٨	ضم الركبتين أمـاما علـي الـصدر للجلـوس علـي أربـع فتحا والصندوق بين القدمين	
٢	١-٢	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٣-٤	هبـوط مـن علـي الـصندوق فتحـا مـع ثنـى الـركبتين كاملا للجلوس علي أربع	
	٥-٦	صـعود علـي الـصندوق مـع مـد الـركبتين كـاملا ورفـع الـذراعين عاليـا والـدوران ٩٠ درجـة يمينـا لمواجهـة الجمهـور بالظهر	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين اسفل	

٣	٢-١	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران ٩٠ درجة يمينا للوقوف العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الصندوق	
	٤-٣	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع فوق الصندوق	
	٦-٥	مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٨-٧	ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع فتحا والصندوق بين القدمين	
٤	٢-١	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٤-٣	هبوط من علي الصندوق فتحا مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٨-٧	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين اسفل	
٥ ٦ ٧ ٨	٣٢-١	<u>**التحرك للتشكيل التاسع**</u>	

٣	٢-١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى والحجل عليها مع الدوران ٩٠ درجة يسارا للوقوف نصفا علي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الصندوق	
	٤-٣	نزل من علي الصندوق مع تباعد القدمين للوقوف فتحا الصندوق بين القدمين والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٨-٧	جلوس علي أربع فوق الصندوق	
٤	٢-١	مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٤-٣	ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع فتحا والصندوق بين القدمين	
	٦-٥	صعود علي الصندوق مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٨-٧	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين أسفل والدوران لمواجهة الجمهور	
٥ ٦ ٧ ٨	٣٢-١	<u>**التحرك للتشكيل التاسع**</u>	

التشكيل التاسع

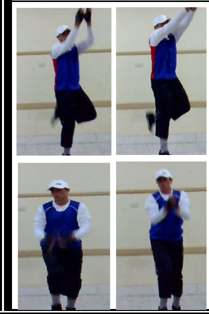
O	X	O	X	O
X	O	X	O	X
O	X	O	X	O
X	O	X	O	X



المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور بزاوية ٤٥ درجة يمينا)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور بزاوية ٤٥ درجة يسارا)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	

٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور	
	٨	الدوران للخلف و الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	

٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور	
	٨	الدوران للخلف و الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	

	٥ ٦ ٧ ٨	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا. الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٤	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا وقوف	
٥	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	 

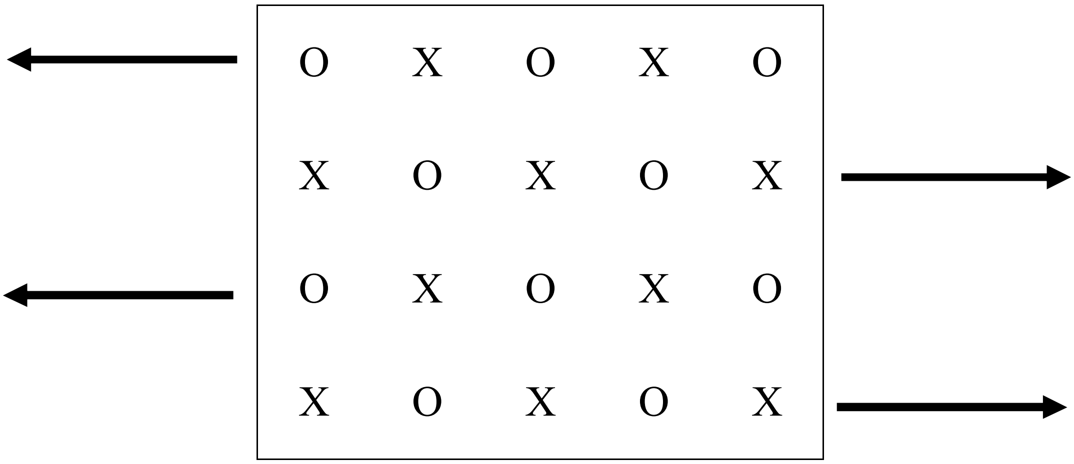
	٥ ٦ ٧ ٨	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا. الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٤	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا وقوف	
٥	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الذراعين أسفل مد الركبتين كاملا للوقوف	

٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الذراعين أسفل مد الركبتين كاملا للوقوف	  
٧	٢- ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى نزول من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع والرقع علي الصندوق تصفيق	

٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
٧	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى نزول من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع والرقع علي الصندوق تصفيق	

خروج

تشكيل الخروج



المقصورة